



Согласовано

Директор МКОУ СОШ №10 пгт. Верхние Серги

*Сел* М.В. Округина /

09.01 2023 г.



Утверждено:

ООО «Комбинат питания»

В.А. Кирьянова /

09.01 2023 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-10 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

( всесезонное, завтрак, обед)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ  
ПЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УргЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

МКОУ СОШ №10 7-11 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Наименование блюда                            | Вес блюда | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |       |        | Витамины |       |       |       |  |
|-----------------------------------------------|-----------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|----------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|----------|-------|-------|-------|--|
|                                               |           | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |          | Ca                        | Mg     | P      | Fe    | А,мкг  | РЭ,мкг   | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |  |
|                                               |           |          |             |         |              |                  |          |                           |        |        |       |        |          |       |       |       |  |
| 1 день                                        |           |          |             |         |              |                  |          |                           |        |        |       |        |          |       |       |       |  |
| Завтрак                                       |           |          |             |         |              |                  |          |                           |        |        |       |        |          |       |       |       |  |
| Яйцо отварное                                 | 40        | 5,08     | 5,08        | 4,60    | 0,00         | 0,28             | 62,78    | 22                        | 4,8    | 76,8   | 1     | 100    | 104      | 0,24  | 0,03  | 0     |  |
| Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным | 200       | 6,54     | 2,36        | 6,60    | 1,32         | 32,56            | 214,26   | 96,76                     | 38,72  | 145,36 | 1,04  | 21,6   | 41,3     | 0,17  | 0,14  | 0,42  |  |
| Чай с лимоном                                 | 200       | 1        | 0           | 0,2     | 0            | 20,2             | 86,48    | 14                        | 8      | 14     | 2,8   | 0      | 0        | 0,2   | 0,02  | 4     |  |
| Сыр (порциями)                                | 15        | 3,95     | 3,95        | 3,99    | 0,00         | 0,00             | 52,59    | 150                       | 8,25   | 90     | 0,11  | 31,5   | 35,7     | 0,06  | 0     | 0,11  |  |
| Хлеб пшеничный                                | 30        | 1,98     | 0           | 0,2     | 0,2          | 14,01            | 67,1703  | 0                         | 0      | 0      | 0     | 0      | 0        | 0     | 0     | 0     |  |
| Хлеб ржаной                                   | 20        | 1,32     | 0           | 0,24    | 0,24         | 6,68             | 38,676   | 7                         | 9,4    | 31,6   | 0,78  | 0      | 0,2      | 0,28  | 0,04  | 0     |  |
| Итого за 'Завтрак '                           |           | 19,87    | 11,39       | 15,83   | 1,76         | 73,73            | 521,96   | 289,76                    | 69,17  | 357,76 | 5,73  | 153,10 | 181,20   | 0,95  | 0,23  | 4,53  |  |
| Обед                                          |           |          |             |         |              |                  |          |                           |        |        |       |        |          |       |       |       |  |
| Яйцо отварное                                 | 40        | 5,08     | 5,08        | 4,60    | 0,00         | 0,28             | 62,78    | 22                        | 4,8    | 76,8   | 1     | 100    | 104      | 0,24  | 0,03  | 0     |  |
| Суп картофельный с<br>бобовыми                | 200       | 4,82     | 0           | 4,39    | 4,39         | 16,41            | 151,26   | 26,54                     | 29,14  | 70,66  | 1,68  | 0      | 201,82   | 1,95  | 0,18  | 4,52  |  |
| Картофельное пюре                             | 150       | 3,11     | 0,55        | 3,67    | 0,51         | 20,37            | 132,586  | 35,69                     | 30,46  | 87,18  | 1,14  | 18,75  | 25,05    | 0,17  | 0,12  | 5,45  |  |
| Рыба припущенная с молоком<br>и овощами       | 90        | 10,57    | 10,45       | 4,30    | 0,63         | 1,79             | 87,51    | 21,37                     | 7,12   | 56,09  | 0,28  | 11,06  | 132,65   | 1,24  | 0,05  | 0,1   |  |
| Фрукты                                        |           | 0,50     | 0,00        | 0,50    | 0,50         | 12,25            | 80,85    | 20                        | 11,25  | 13,75  | 2,75  | 0      | 6,25     | 0,25  | 0,04  | 12,5  |  |
| Чай с лимоном                                 | 200       | 0,12     | 0,00        | 0,02    | 0,02         | 9,70             | 38,66    | 2,18                      | 0,56   | 1      | 0,06  | 0      | 0,1      | 0,01  | 0     | 0,78  |  |
| Хлеб пшеничный                                | 45        | 2,98     | 0           | 0,3     | 0,3          | 21,02            | 100,755  | 0                         | 0      | 0      | 0     | 0      | 0        | 0     | 0     | 0     |  |
| Хлеб ржаной                                   | 25        | 1,65     | 0           | 0,3     | 0,3          | 8,35             | 48,345   | 8,75                      | 11,75  | 39,5   | 0,98  | 0      | 0,25     | 0,35  | 0,05  | 0     |  |
| Итого за 'Обед '                              |           | 28,83    | 16,08       | 18,08   | 6,65         | 90,17            | 702,75   | 136,53                    | 95,08  | 344,98 | 7,89  | 129,81 | 470,12   | 4,21  | 0,47  | 23,35 |  |
| Итого за день                                 |           | 48,70    | 27,47       | 33,91   | 8,41         | 163,90           | 1224,71  | 426,29                    | 164,25 | 702,74 | 13,62 | 282,91 | 651,32   | 5,16  | 0,70  | 27,88 |  |



2 день

Завтрак

|                                                |     |              |              |              |             |              |               |               |              |               |             |              |               |             |             |             |
|------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 70  | 0,97         | 0,00         | 4,18         | 4,18        | 6,31         | 62,90         | 23,85         | 13,51        | 26,6          | 0,86        | 0            | 1,38          | 1,92        | 0,01        | 1,36        |
| Плов из мяса кур                               | 180 | 16,49        | 13,56        | 13,39        | 1,96        | 34,50        | 223,41        | 21,07         | 31,73        | 149,57        | 1,56        | 28,98        | 304,42        | 1,6         | 0,06        | 1           |
| Какао с молоком                                | 200 | 3,64         | 2,90         | 3,34         | 0,60        | 24,10        | 134,77        | 110,63        | 26,97        | 101,09        | 0,9         | 12           | 22,12         | 0,01        | 0,03        | 0,52        |
| Хлеб пшеничный                                 | 30  | 1,98         | 0            | 0,2          | 0,2         | 14,01        | 67,1703       | 0             | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб ржаной                                    | 20  | 1,32         | 0            | 0,24         | 0,24        | 6,68         | 38,676        | 7             | 9,4          | 31,6          | 0,78        | 0            | 0,2           | 0,28        | 0,04        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |     | <b>23,43</b> | <b>16,46</b> | <b>17,17</b> | <b>3,00</b> | <b>79,29</b> | <b>464,02</b> | <b>138,70</b> | <b>68,10</b> | <b>282,26</b> | <b>3,24</b> | <b>40,98</b> | <b>326,74</b> | <b>1,89</b> | <b>0,13</b> | <b>1,52</b> |

Обед

|                                                |     |              |              |              |             |               |                |               |               |               |             |              |               |             |             |             |
|------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 70  | 0,97         | 0,00         | 4,18         | 4,18        | 6,31          | 62,90          | 23,85         | 13,51         | 26,6          | 0,86        | 0            | 1,38          | 1,92        | 0,01        | 1,36        |
| Суп картофельный с макаронными изделиями       | 200 | 2,56         | 0            | 1,96         | 1,96        | 17,35         | 121,91         | 14,63         | 18,35         | 47,75         | 0,8         | 0            | 193,68        | 0,99        | 0,08        | 4,9         |
| Плов из мяса кур                               | 200 | 18,32        | 15,07        | 14,87        | 2,18        | 36,2          | 283,35         | 23,41         | 35,26         | 166,19        | 1,73        | 32,2         | 338,24        | 1,78        | 0,06        | 1,11        |
| Компот из кураги                               | 200 | 1,02         | 0            | 0,06         | 0,06        | 19,76         | 57,59          | 31,33         | 19,95         | 27,16         | 0,65        | 0            | 116,6         | 1,1         | 0,02        | 0,32        |
| Хлеб пшеничный                                 | 45  | 2,98         | 0            | 0,3          | 0,3         | 21,02         | 100,755        | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб ржаной                                    | 25  | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3         | 8,35          | 48,345         | 8,75          | 11,75         | 39,5          | 0,98        | 0            | 0,25          | 0,35        | 0,05        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                         |     | <b>26,53</b> | <b>15,07</b> | <b>17,49</b> | <b>4,80</b> | <b>102,68</b> | <b>611,95</b>  | <b>78,12</b>  | <b>85,31</b>  | <b>280,60</b> | <b>4,16</b> | <b>32,20</b> | <b>648,77</b> | <b>4,22</b> | <b>0,21</b> | <b>6,33</b> |
| <b>Итого за день</b>                           |     | <b>49,96</b> | <b>31,53</b> | <b>34,66</b> | <b>7,80</b> | <b>181,97</b> | <b>1075,97</b> | <b>216,82</b> | <b>153,41</b> | <b>562,86</b> | <b>7,40</b> | <b>73,18</b> | <b>975,51</b> | <b>6,11</b> | <b>0,34</b> | <b>7,85</b> |

3 день

Завтрак

|                                |     |              |              |              |             |              |               |               |              |               |             |              |               |             |             |              |
|--------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Запеканка (сырники) из творога | 150 | 25,35        | 24,39        | 14,40        | 1,52        | 20,14        | 313,85        | 213,48        | 31,16        | 276,93        | 0,77        | 84,08        | 96,3          | 1,13        | 0,06        | 0,35         |
| Молоко сгущенное               | 15  | 1,08         | 1,08         | 1,28         | 0,00        | 8,33         | 47,61         | 46,05         | 5,1          | 32,85         | 0,03        | 6,3          | 7,05          | 0,03        | 0,01        | 0,15         |
| Чай с лимоном                  | 200 | 0,12         | 0,00         | 0,02         | 0,02        | 9,70         | 38,66         | 2,18          | 0,56         | 1             | 0,06        | 0            | 0,1           | 0,01        | 0           | 0,78         |
| Фрукты                         |     | 0,50         | 0,00         | 0,50         | 0,50        | 12,25        | 80,85         | 20            | 11,25        | 13,75         | 2,75        | 0            | 6,25          | 0,25        | 0,04        | 12,5         |
| Хлеб пшеничный                 | 30  | 1,98         | 0,00         | 0,20         | 0,20        | 14,01        | 67,17         | 0             | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб ржаной                    | 20  | 1,32         | 0,00         | 0,24         | 0,24        | 6,68         | 38,68         | 7             | 9,4          | 31,6          | 0,78        | 0            | 0,2           | 0,28        | 0,04        | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b>     |     | <b>30,35</b> | <b>25,47</b> | <b>16,64</b> | <b>2,48</b> | <b>71,11</b> | <b>586,81</b> | <b>288,71</b> | <b>57,47</b> | <b>356,13</b> | <b>4,39</b> | <b>90,38</b> | <b>109,90</b> | <b>1,70</b> | <b>0,15</b> | <b>13,78</b> |

Обед

|                                |     |              |              |              |             |               |                |               |               |               |             |               |               |             |             |              |
|--------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Суп-пюре из картофеля          | 200 | 2,56         | 1,15         | 2,93         | 0,25        | 12,41         | 89,07          | 57,76         | 20,92         | 70,49         | 0,63        | 16            | 179,48        | 0,14        | 0,08        | 4,85         |
| Гренки (сухарики)              | 29  | 2,57         | 0,00         | 0,25         | 0,29        | 16,12         | 80,61          | 6,34          | 4,38          | 20,36         | 0,34        | 0             | 0             | 0,4         | 0,03        | 0            |
| Запеканка (сырники) из творога | 180 | 25,35        | 24,39        | 14,40        | 1,52        | 20,14         | 386,61         | 213,48        | 31,16         | 276,93        | 0,77        | 84,08         | 96,3          | 1,13        | 0,06        | 0,35         |
| Молоко сгущенное               | 15  | 1,08         | 1,08         | 1,28         | 0,00        | 8,33          | 47,61          | 46,05         | 5,1           | 32,85         | 0,03        | 6,3           | 7,05          | 0,03        | 0,01        | 0,15         |
| Фрукты                         |     | 0,50         | 0,00         | 0,50         | 0,50        | 12,25         | 80,85          | 20            | 11,25         | 13,75         | 2,75        | 0             | 6,25          | 0,25        | 0,04        | 12,5         |
| Чай с лимоном                  | 200 | 0,12         | 0,00         | 0,02         | 0,02        | 9,70          | 38,66          | 2,18          | 0,56          | 1             | 0,06        | 0             | 0,1           | 0,01        | 0           | 0,78         |
| Хлеб пшеничный                 | 45  | 2,98         | 0,00         | 0,30         | 0,30        | 21,02         | 100,76         | 0             | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб ржаной                    | 25  | 1,65         | 0,00         | 0,30         | 0,30        | 8,35          | 48,35          | 8,75          | 11,75         | 39,5          | 0,98        | 0             | 0,25          | 0,35        | 0,05        | 0            |
| <b>Итого за 'Обед '</b>        |     | <b>36,81</b> | <b>26,62</b> | <b>19,98</b> | <b>3,18</b> | <b>108,32</b> | <b>872,51</b>  | <b>354,56</b> | <b>85,12</b>  | <b>454,88</b> | <b>5,56</b> | <b>106,38</b> | <b>289,43</b> | <b>2,31</b> | <b>0,27</b> | <b>18,63</b> |
| <b>Итого за день</b>           |     | <b>67,16</b> | <b>52,09</b> | <b>36,62</b> | <b>5,66</b> | <b>179,43</b> | <b>1459,33</b> | <b>643,27</b> | <b>142,59</b> | <b>811,01</b> | <b>9,95</b> | <b>196,76</b> | <b>399,33</b> | <b>4,01</b> | <b>0,42</b> | <b>32,41</b> |



4 день

Завтрак

|                            |       |              |              |              |             |              |               |              |              |               |             |               |               |             |             |             |
|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Каша гречневая рассыпчатая | 150   | 4,57         | 0,03         | 3,85         | 1,19        | 19,89        | 142,233       | 10,68        | 69,98        | 103,42        | 2,42        | 15            | 17,61         | 0,33        | 0,13        | 0           |
| Гуляш из мяса свинины      | 45/45 | 10,46        | 9,82         | 25,96        | 0,08        | 4,83         | 293,78        | 12,13        | 18,99        | 124,89        | 1,34        | 15,3          | 20,25         | 0,43        | 0,27        | 0,41        |
| Чай с сахаром              | 200   | 0,08         | 0            | 0,02         | 0,02        | 9,8          | 37,8022       | 0,29         | 0            | 0             | 0,03        | 0             | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб пшеничный             | 40    | 1,98         | 0            | 0,2          | 0,2         | 14,01        | 67,1703       | 0            | 0            | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб ржаной                | 20    | 1,32         | 0            | 0,24         | 0,24        | 6,68         | 38,676        | 7            | 9,4          | 31,6          | 0,78        | 0             | 0,2           | 0,28        | 0,04        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>  |       | <b>23,71</b> | <b>15,28</b> | <b>20,18</b> | <b>1,71</b> | <b>54,07</b> | <b>507,51</b> | <b>50,75</b> | <b>98,24</b> | <b>324,52</b> | <b>5,84</b> | <b>127,24</b> | <b>138,01</b> | <b>1,19</b> | <b>0,23</b> | <b>0,32</b> |

Обед

|                                |       |              |              |              |             |               |                |              |               |               |              |               |               |             |             |             |
|--------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Рассольник с крупой и сметаной | 200   | 1,97         | 0,1          | 4,34         | 4,33        | 13,28         | 134,89         | 20,79        | 20,72         | 58,5          | 0,78         | 3,6           | 248,8         | 1,96        | 0,07        | 5,76        |
| Каша гречневая рассыпчатая     | 150   | 4,57         | 0,03         | 3,85         | 1,19        | 19,89         | 142,233        | 10,68        | 69,98         | 103,42        | 2,42         | 15            | 17,61         | 0,33        | 0,13        | 0           |
| Гуляш из мяса свинины          | 45/45 | 10,46        | 9,82         | 25,96        | 0,08        | 4,83          | 293,78         | 12,13        | 18,99         | 124,89        | 1,34         | 15,3          | 20,25         | 0,43        | 0,27        | 0,41        |
| Чай с сахаром                  | 200   | 0,08         | 0            | 0,02         | 0,02        | 9,8           | 37,8022        | 0,29         | 0             | 0             | 0,03         | 0             | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб пшеничный                 | 45    | 2,98         | 0            | 0,3          | 0,3         | 21,02         | 100,755        | 0            | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб ржаной                    | 25    | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3         | 8,35          | 48,345         | 8,75         | 11,75         | 39,5          | 0,98         | 0             | 0,25          | 0,35        | 0,05        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b>         |       | <b>28,1</b>  | <b>16,42</b> | <b>25,85</b> | <b>6,2</b>  | <b>76,41</b>  | <b>757,81</b>  | <b>74,45</b> | <b>122,77</b> | <b>402,57</b> | <b>6,98</b>  | <b>132,2</b>  | <b>388,66</b> | <b>3,26</b> | <b>0,31</b> | <b>6,12</b> |
| <b>Итого за день</b>           |       | <b>51,82</b> | <b>31,7</b>  | <b>46,03</b> | <b>7,91</b> | <b>130,48</b> | <b>1179,79</b> | <b>125,2</b> | <b>221,01</b> | <b>727,09</b> | <b>12,82</b> | <b>259,44</b> | <b>526,67</b> | <b>4,46</b> | <b>0,54</b> | <b>6,45</b> |

5 день

## Завтрак

|                            |     |              |              |              |             |              |                |               |             |              |             |               |               |             |            |              |
|----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------|--------------|
| Рагу из мяса кур           | 150 | 14,82        | 13,56        | 16,36        | 7,92        | 15,99        | 180,74         | 25,02         | 30,75       | 149,25       | 1,65        | 20,87         | 326,21        | 4,3         | 0,09       | 4,27         |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,14         | 2,84         | 3,21         | 0,07        | 14,39        | 96,37          | 116,69        | 13,3        | 83,7         | 0,13        | 20            | 22            | 0           | 0,03       | 0,52         |
| Масло сливочное            | 20  | 0,16         | 0,16         | 14,5         | 0           | 0,26         | 132,128        | 4,8           | 0           | 6            | 0,04        | 80            | 90            | 0,2         | 0          | 0            |
| Хлеб пшеничный             | 30  | 1,98         | 0            | 0,2          | 0,2         | 14,01        | 67,1703        | 0             | 0           | 0            | 0           | 0             | 0             | 0           | 0          | 0            |
| Хлеб ржаной                | 20  | 1,32         | 0            | 0,24         | 0,24        | 6,68         | 38,676         | 7             | 9,4         | 31,6         | 0,78        | 0             | 0,2           | 0,28        | 0,04       | 0            |
| Фрукты                     |     | 0,50         | 0,00         | 0,50         | 0,50        | 12,25        | 60,85          | 20            | 11,25       | 13,75        | 2,75        | 0             | 6,25          | 0,25        | 0,04       | 12,5         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>  |     | <b>21,92</b> | <b>16,56</b> | <b>35,01</b> | <b>8,93</b> | <b>63,58</b> | <b>575,936</b> | <b>173,51</b> | <b>64,7</b> | <b>284,3</b> | <b>5,35</b> | <b>120,87</b> | <b>444,66</b> | <b>5,03</b> | <b>0,2</b> | <b>17,29</b> |
| Обед                       |     |              |              |              |             |              |                |               |             |              |             |               |               |             |            |              |

|                                  |     |              |              |              |              |               |                |               |               |               |             |               |                |              |             |              |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,46         | 0,1          | 2,41         | 2,14         | 5,98          | 54,7512        | 31,35         | 15,36         | 31,96         | 0,52        | 3,6           | 248,5          | 1,01         | 0,03        | 10,84        |
| Рагу из мяса кур                 | 200 | 17,78        | 16,28        | 19,63        | 9,51         | 19,19         | 390,49         | 30,03         | 36,9          | 179,1         | 1,98        | 25,04         | 391,45         | 5,17         | 0,11        | 5,12         |
| Масло сливочное                  | 25  | 0,16         | 0,16         | 14,5         | 0            | 0,26          | 132,128        | 4,8           | 0             | 6             | 0,04        | 80            | 90             | 0,2          | 0           | 0            |
| Чай с сахаром                    | 200 | 0,08         | 0            | 0,02         | 0,02         | 9,8           | 37,80          | 0,29          | 0             | 0             | 0,03        | 0             | 0              | 0            | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный                   | 45  | 2,98         | 0            | 0,3          | 0,3          | 21,02         | 100,755        | 0             | 0             | 0             | 0           | 0             | 0              | 0            | 0           | 0            |
| Хлеб ржаной                      | 30  | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 8,35          | 48,345         | 8,75          | 11,75         | 39,5          | 0,98        | 0             | 0,25           | 0,35         | 0,05        | 0            |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           |     | <b>24,11</b> | <b>16,54</b> | <b>37,16</b> | <b>12,27</b> | <b>64,6</b>   | <b>764,272</b> | <b>75,22</b>  | <b>64,01</b>  | <b>256,56</b> | <b>3,55</b> | <b>108,64</b> | <b>730,2</b>   | <b>6,73</b>  | <b>0,19</b> | <b>15,96</b> |
| <b>Итого за день</b>             |     | <b>46,03</b> | <b>33,1</b>  | <b>72,17</b> | <b>21,2</b>  | <b>128,18</b> | <b>1340,21</b> | <b>248,73</b> | <b>128,71</b> | <b>540,86</b> | <b>8,9</b>  | <b>229,51</b> | <b>1174,86</b> | <b>11,76</b> | <b>0,39</b> | <b>33,25</b> |



6 день

Завтрак

|                                 |     |              |              |             |              |               |                |               |               |               |              |              |               |             |             |             |
|---------------------------------|-----|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Каша гречневая рассыпчатая      | 150 | 4,57         | 0,03         | 3,85        | 1,19         | 19,89         | 142,233        | 10,68         | 69,98         | 103,42        | 2,42         | 15           | 17,61         | 0,33        | 0,13        | 0           |
| Биточки (котлеты) из мяса кур   | 90  | 13,35        | 12,14        | 11,19       | 1,43         | 8,36          | 187,83         | 35,96         | 14,23         | 113,57        | 1,09         | 40,9         | 52,9          | 1,13        | 0,05        | 0,3         |
| Чай с лимоном                   | 200 | 0,12         | 0,00         | 0,02        | 0,02         | 9,83          | 38,66          | 2,18          | 0,56          | 1             | 0,06         | 0            | 0,1           | 0,01        | 0           | 0,78        |
| Хлеб пшеничный                  | 40  | 1,98         | 0            | 0,2         | 0,2          | 14,01         | 67,1703        | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб ржаной                     | 20  | 1,32         | 0            | 0,24        | 0,24         | 6,68          | 38,676         | 7             | 9,4           | 31,6          | 0,78         | 0            | 0,2           | 0,28        | 0,04        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>       |     | <b>21,34</b> | <b>12,17</b> | <b>15,5</b> | <b>3,08</b>  | <b>58,77</b>  | <b>474,565</b> | <b>55,82</b>  | <b>94,17</b>  | <b>249,59</b> | <b>4,35</b>  | <b>55,9</b>  | <b>70,81</b>  | <b>1,75</b> | <b>0,22</b> | <b>1,08</b> |
| Обед                            |     |              |              |             |              |               |                |               |               |               |              |              |               |             |             |             |
| Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,79         | 0,1          | 4,3         | 4,29         | 10,99         | 134,14         | 24,95         | 19,79         | 47,8          | 0,75         | 3,6          | 169,28        | 1,91        | 0,06        | 8,4         |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 150 | 4,57         | 0,03         | 3,85        | 1,19         | 19,89         | 142,233        | 10,68         | 69,98         | 103,42        | 2,42         | 15           | 17,61         | 0,33        | 0,13        | 0           |
| Биточки (котлеты) из мяса кур   | 90  | 13,35        | 12,14        | 11,19       | 1,43         | 8,36          | 187,83         | 35,96         | 14,23         | 113,57        | 1,09         | 40,9         | 52,9          | 1,13        | 0,05        | 0,3         |
| Компот из кураги                | 200 | 1,02         | 0            | 0,06        | 0,06         | 19,76         | 87,5989        | 31,33         | 19,95         | 27,16         | 0,65         | 0            | 116,6         | 1,1         | 0,02        | 0,32        |
| Хлеб пшеничный                  | 45  | 2,98         | 0            | 0,3         | 0,3          | 21,02         | 100,755        | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб ржаной                     | 25  | 1,65         | 0            | 0,3         | 0,3          | 8,35          | 48,345         | 8,75          | 11,75         | 39,5          | 0,98         | 0            | 0,25          | 0,35        | 0,05        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b>          |     | <b>25,36</b> | <b>12,27</b> | <b>20</b>   | <b>7,57</b>  | <b>88,37</b>  | <b>700,898</b> | <b>111,67</b> | <b>135,7</b>  | <b>331,45</b> | <b>5,89</b>  | <b>59,5</b>  | <b>356,64</b> | <b>4,82</b> | <b>0,31</b> | <b>9,02</b> |
| <b>Итого за день</b>            |     | <b>46,7</b>  | <b>24,44</b> | <b>35,5</b> | <b>10,65</b> | <b>147,14</b> | <b>1175,46</b> | <b>167,49</b> | <b>229,87</b> | <b>581,04</b> | <b>10,24</b> | <b>115,4</b> | <b>427,45</b> | <b>6,57</b> | <b>0,53</b> | <b>10,1</b> |

7 день

Завтрак

|                                  |     |              |              |              |             |               |               |               |              |               |             |               |               |             |             |             |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Соус красный с луком             | 30  | 0,29         | 0,00         | 1,36         | 1,31        | 2,15          | 21,47         | 2,61          | 2,02         | 5,65          | 0,09        | 1,77          | 49,21         | 0,67        | 0           | 0,15        |
| Рис отварной                     | 150 | 4,84         | 0,04         | 4,24         | 0,69        | 49,02         | 182,33        | 10,17         | 33,46        | 99,74         | 0,72        | 20            | 22,5          | 0,33        | 0,05        | 0           |
| Виточки (котлеты) из мяса свиные | 90  | 10,88        | 9,67         | 18,64        | 1,46        | 8,22          | 210,94        | 30,57         | 17,83        | 113           | 1,15        | 3,6           | 4,95          | 1,11        | 0,33        | 0,06        |
| Какао с молоком                  | 200 | 3,64         | 2,90         | 3,34         | 0,60        | 24,10         | 134,77        | 110,63        | 26,97        | 101,09        | 0,9         | 12            | 22,12         | 0,01        | 0,03        | 0,52        |
| Масло сливочное                  | 20  | 0,16         | 0,16         | 14,5         | 0           | 0,26          | 132,128       | 4,8           | 0            | 6             | 0,04        | 80            | 90            | 0,2         | 0           | 0           |
| Хлеб пшеничный                   | 30  | 1,98         | 0            | 0,2          | 0,2         | 14,01         | 67,1703       | 0             | 0            | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб ржаной                      | 20  | 1,32         | 0            | 0,24         | 0,24        | 6,68          | 38,676        | 7             | 9,4          | 31,6          | 0,78        | 0             | 0,2           | 0,28        | 0,04        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |     | <b>23,11</b> | <b>12,77</b> | <b>42,52</b> | <b>4,50</b> | <b>104,44</b> | <b>787,48</b> | <b>165,78</b> | <b>89,68</b> | <b>357,08</b> | <b>3,68</b> | <b>117,37</b> | <b>188,98</b> | <b>2,60</b> | <b>0,45</b> | <b>0,73</b> |

Обед

|                                      |     |              |              |              |              |               |                |               |               |               |             |               |               |             |             |             |
|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Уп картофеля с мясорезными изделиями | 200 | 2,56         | 0            | 1,96         | 1,96         | 17,35         | 101,914        | 14,63         | 18,35         | 47,75         | 0,8         | 0             | 193,68        | 0,99        | 0,08        | 4,9         |
| Соус красный с луком                 | 30  | 0,29         | 0,00         | 1,36         | 1,31         | 2,15          | 21,47          | 2,61          | 2,02          | 5,65          | 0,09        | 1,77          | 49,21         | 0,67        | 0           | 0,15        |
| Рис отварной                         | 150 | 4,84         | 0,04         | 4,24         | 0,69         | 49,02         | 182,33         | 10,17         | 33,46         | 99,74         | 0,72        | 20            | 22,5          | 0,33        | 0,05        | 0           |
| Виточки (котлеты) из мяса свиные     | 90  | 10,88        | 9,67         | 18,64        | 1,46         | 8,22          | 210,94         | 30,57         | 17,83         | 113           | 1,15        | 3,6           | 4,95          | 1,11        | 0,33        | 0,06        |
| Омлет из сухофруктов                 | 200 | 1,02         | 0            | 0,06         | 0,06         | 19,76         | 57,59          | 31,33         | 19,95         | 27,16         | 0,65        | 0             | 116,6         | 1,1         | 0,02        | 0,32        |
| Хлеб пшеничный                       | 45  | 2,98         | 0            | 0,3          | 0,3          | 21,02         | 100,755        | 0             | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб ржаной                          | 25  | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3          | 8,35          | 48,345         | 8,75          | 11,75         | 39,5          | 0,98        | 0             | 0,25          | 0,35        | 0,05        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b>               |     | <b>24,22</b> | <b>9,71</b>  | <b>26,86</b> | <b>6,08</b>  | <b>125,87</b> | <b>723,34</b>  | <b>98,06</b>  | <b>103,36</b> | <b>332,80</b> | <b>4,39</b> | <b>25,37</b>  | <b>387,19</b> | <b>4,55</b> | <b>0,53</b> | <b>5,43</b> |
| <b>Итого за день</b>                 |     | <b>47,33</b> | <b>22,48</b> | <b>69,38</b> | <b>10,58</b> | <b>230,31</b> | <b>1510,82</b> | <b>263,84</b> | <b>193,04</b> | <b>689,88</b> | <b>8,07</b> | <b>142,74</b> | <b>576,17</b> | <b>7,15</b> | <b>0,98</b> | <b>6,16</b> |



8 день

Завтрак

|                                                 |     |             |             |             |             |              |               |               |              |               |             |              |              |             |             |             |
|-------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,19        | 2,17        | 6,34        | 0,43        | 40,44        | 238,55        | 95,59         | 31,08        | 126,25        | 0,55        | 35           | 39           | 0,23        | 0,06        | 0,39        |
| Чай с сахаром                                   | 200 | 0,07        | 0           | 0,02        | 0,02        | 8,82         | 34,022        | 0,26          | 0            | 0             | 0,03        | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           |
| Йогурт стакан                                   | 100 | 0,03        | 0           | 0,02        | 0           | 0            | 0,30369       | 0             | 0            | 0             | 0           | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб пшеничный                                  | 30  | 1,98        | 0           | 0,2         | 0,2         | 14,01        | 67,1703       | 0             | 0            | 0             | 0           | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб ржаной                                     | 20  | 1,32        | 0           | 0,24        | 0,24        | 6,68         | 38,676        | 7             | 9,4          | 31,6          | 0,78        | 0            | 0,2          | 0,28        | 0,04        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                       |     | <b>8,59</b> | <b>2,17</b> | <b>6,82</b> | <b>0,89</b> | <b>69,95</b> | <b>378,72</b> | <b>102,85</b> | <b>40,48</b> | <b>157,85</b> | <b>1,36</b> | <b>35,00</b> | <b>39,20</b> | <b>0,51</b> | <b>0,10</b> | <b>0,39</b> |

Обед

|                                  |     |              |             |              |             |               |                |               |              |               |             |              |               |             |             |              |
|----------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,46         | 0,1         | 2,41         | 2,14        | 5,98          | 54,7512        | 31,35         | 15,36        | 31,96         | 0,52        | 3,6          | 248,5         | 1,01        | 0,03        | 10,84        |
| Макаронные изделия отварные      | 150 | 5,3          | 0,03        | 2,98         | 0,66        | 32,39         | 183,94         | 12,48         | 7,29         | 40,22         | 0,74        | 9            | 16,88         | 0,8         | 0,06        | 0            |
| Пюре в молочном соусе            | 90  | 14,80        | 1,29        | 5,54         | 0,05        | 5,10          | 129,20         | 48,77         | 6,06         | 38,45         | 0,1         | 9            | 16,65         | 0,08        | 0,01        | 0,08         |
| Чай с сахаром                    | 200 | 0,07         | 0           | 0,02         | 0,02        | 8,82          | 34,022         | 0,26          | 0            | 0             | 0,03        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный                   | 45  | 2,98         | 0           | 0,3          | 0,3         | 21,02         | 100,755        | 0             | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб ржаной                      | 25  | 1,65         | 0           | 0,3          | 0,3         | 8,35          | 48,345         | 8,75          | 11,75        | 39,5          | 0,98        | 0            | 0,25          | 0,35        | 0,05        | 0            |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           |     | <b>27,63</b> | <b>1,56</b> | <b>12,45</b> | <b>3,98</b> | <b>94,29</b>  | <b>551,016</b> | <b>127,03</b> | <b>52,37</b> | <b>168,16</b> | <b>5,12</b> | <b>22,6</b>  | <b>290,38</b> | <b>2,51</b> | <b>0,2</b>  | <b>23,44</b> |
| <b>Итого за день</b>             |     | <b>36,22</b> | <b>3,73</b> | <b>19,27</b> | <b>4,87</b> | <b>164,24</b> | <b>929,73</b>  | <b>229,88</b> | <b>92,85</b> | <b>326,01</b> | <b>6,48</b> | <b>57,60</b> | <b>329,58</b> | <b>3,02</b> | <b>0,30</b> | <b>23,83</b> |

9 день

Завтрак

|                            |     |              |              |              |             |              |               |               |               |               |             |               |               |             |             |              |      |
|----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------|
| Масло сливочное            | 10  | 0,08         | 0,08         | 0,08         | 7,25        | 0,00         | 0,13          | 66,06         | 2,4           | 0             | 3           | 0,02          | 40            | 45          | 0,1         | 0            | 0    |
| Картофельное пюре          | 150 | 3,11         | 0,55         | 3,67         | 3,67        | 0,51         | 20,37         | 132,586       | 35,69         | 30,46         | 87,18       | 1,14          | 18,75         | 25,05       | 0,17        | 0,12         | 5,45 |
| Биточки (котлеты) из рыбы  | 90  | 12,35        | 11,37        | 1,8          | 0,50        | 0,11         | 7,19          | 101,1         | 52,82         | 39,21         | 181,76      | 0,7           | 24,41         | 25,34       | 0,24        | 0,08         | 0,57 |
| Фрукты                     |     | 0,50         | 0,00         | 0,50         | 0,50        | 0,50         | 12,25         | 80,85         | 20            | 11,25         | 13,75       | 2,75          | 0             | 6,25        | 0,25        | 0,04         | 12,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,14         | 2,84         | 3,21         | 0,07        | 0,07         | 14,39         | 96,37         | 116,69        | 13,3          | 83,7        | 0,13          | 20            | 22          | 0           | 0,03         | 0,52 |
| Хлеб пшеничный             | 30  | 1,98         | 0            | 0,2          | 0,2         | 0,2          | 14,01         | 67,1703       | 0             | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0            | 0    |
| Хлеб ржаной                | 20  | 1,32         | 0            | 0,24         | 0,24        | 0,24         | 6,68          | 38,676        | 7             | 9,4           | 31,6        | 0,78          | 0             | 0,2         | 0,28        | 0,04         | 0    |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>  |     | <b>22,48</b> | <b>14,84</b> | <b>16,87</b> | <b>1,63</b> | <b>75,02</b> | <b>582,82</b> | <b>234,60</b> | <b>103,62</b> | <b>400,99</b> | <b>5,52</b> | <b>103,16</b> | <b>123,84</b> | <b>1,04</b> | <b>0,31</b> | <b>19,04</b> |      |

Обед

|                            |     |              |              |              |             |               |                |               |               |               |              |               |               |             |             |              |      |
|----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------|
| Масло сливочное            | 10  | 0,08         | 0,08         | 0,08         | 7,25        | 0,00          | 0,13           | 66,06         | 2,4           | 0             | 3            | 0,02          | 40            | 45          | 0,1         | 0            | 0    |
| уп. картофельный с         | 200 | 4,82         | 0            | 4,39         | 4,39        | 4,39          | 16,41          | 131,256       | 26,54         | 29,14         | 70,66        | 1,68          | 0             | 201,82      | 1,95        | 0,18         | 4,52 |
| добавками                  | 150 | 3,11         | 0,55         | 3,67         | 0,51        | 0,51          | 20,37          | 132,586       | 35,69         | 30,46         | 87,18        | 1,14          | 18,75         | 25,05       | 0,17        | 0,12         | 5,45 |
| картофельное пюре          | 90  | 12,35        | 11,37        | 1,8          | 0,11        | 0,11          | 7,19           | 101,1         | 52,82         | 39,21         | 181,76       | 0,7           | 24,41         | 25,34       | 0,24        | 0,08         | 0,57 |
| Биточки (котлеты) из рыбы  | 200 | 0,50         | 0,00         | 0,50         | 0,50        | 0,50          | 12,25          | 80,85         | 20            | 11,25         | 13,75        | 2,75          | 0             | 6,25        | 0,25        | 0,04         | 12,5 |
| Фрукты                     | 45  | 0,12         | 0,00         | 0,02         | 0,02        | 0,02          | 9,83           | 38,66         | 2,18          | 0,56          | 1            | 0,06          | 0             | 0,1         | 0,01        | 0            | 0,78 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,98         | 0            | 0,3          | 0,3         | 0,3           | 21,02          | 100,755       | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0           | 0           | 0            | 0    |
| Хлеб пшеничный             | 25  | 1,65         | 0            | 0,3          | 0,3         | 0,3           | 8,35           | 48,345        | 8,75          | 11,75         | 39,5         | 0,98          | 0             | 0,25        | 0,35        | 0,05         | 0    |
| <b>Итого за 'Обед'</b>     |     | <b>25,61</b> | <b>12,00</b> | <b>18,23</b> | <b>6,13</b> | <b>95,55</b>  | <b>699,62</b>  | <b>148,38</b> | <b>122,37</b> | <b>396,85</b> | <b>7,33</b>  | <b>83,16</b>  | <b>303,81</b> | <b>3,07</b> | <b>0,47</b> | <b>23,82</b> |      |
| <b>Итого за день</b>       |     | <b>48,09</b> | <b>26,84</b> | <b>35,10</b> | <b>7,76</b> | <b>170,57</b> | <b>1282,43</b> | <b>382,98</b> | <b>225,99</b> | <b>797,84</b> | <b>12,85</b> | <b>186,32</b> | <b>427,65</b> | <b>4,11</b> | <b>0,78</b> | <b>42,86</b> |      |



10 день

Завтрак

|                                |     |              |              |              |             |              |               |               |              |               |             |              |              |             |             |             |
|--------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Котлеты из мяса кур            | 90  | 13,35        | 12,14        | 11,19        | 1,43        | 8,36         | 187,83        | 35,96         | 14,23        | 113,57        | 1,09        | 40,9         | 52,9         | 1,13        | 0,05        | 0,3         |
| Макаронные изделия<br>отварные | 150 | 6,67         | 2            | 4,68         | 0,6         | 27,78        | 190,34        | 76,56         | 9,84         | 73,83         | 0,68        | 18,45        | 34,73        | 0,8         | 0,04        | 0,02        |
| Чай с сахаром                  | 200 | 0,07         | 0            | 0,02         | 0,02        | 8,82         | 34,022        | 0,26          | 0            | 0             | 0,03        | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб пшеничный                 | 40  | 1,98         | 0            | 0,2          | 0,2         | 14,01        | 67,1703       | 0             | 0            | 0             | 0           | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           |
| Хлеб ржаной                    | 20  | 1,32         | 0            | 0,24         | 0,24        | 6,68         | 38,676        | 7             | 9,4          | 31,6          | 0,78        | 0            | 0,2          | 0,28        | 0,04        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>      |     | <b>23,39</b> | <b>14,14</b> | <b>16,33</b> | <b>2,49</b> | <b>65,65</b> | <b>518,03</b> | <b>119,78</b> | <b>33,47</b> | <b>219,00</b> | <b>2,58</b> | <b>59,35</b> | <b>87,83</b> | <b>2,21</b> | <b>0,13</b> | <b>0,32</b> |

Обед

|                                |     |       |       |       |      |       |         |       |       |        |      |       |        |      |      |      |
|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|---------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| Борщ со сметаной               | 200 | 1,7   | 0,1   | 4,2   | 4,17 | 8,44  | 102,3   | 32,02 | 16,89 | 37,72  | 0,74 | 3,6   | 168,44 | 1,92 | 0,04 | 8,64 |
| Макаронные изделия<br>отварные | 150 | 6,67  | 2     | 4,68  | 0,6  | 27,78 | 190,34  | 76,56 | 9,84  | 73,83  | 0,68 | 18,45 | 34,73  | 0,8  | 0,04 | 0,02 |
| Котлеты из мяса кур            | 90  | 13,35 | 12,14 | 11,19 | 1,43 | 8,36  | 187,83  | 35,96 | 14,23 | 113,57 | 1,09 | 40,9  | 52,9   | 1,13 | 0,05 | 0,3  |
| Чай с сахаром                  | 200 | 0,07  | 0     | 0,02  | 0,02 | 8,82  | 34,022  | 0,26  | 0     | 0      | 0,03 | 0     | 0      | 0    | 0    | 0    |
| Хлеб пшеничный                 | 45  | 2,98  | 0     | 0,3   | 0,3  | 21,02 | 100,755 | 0     | 0     | 0      | 0    | 0     | 0      | 0    | 0    | 0    |
| Хлеб ржаной                    | 25  | 1,65  | 0     | 0,3   | 0,3  | 8,35  | 48,345  | 8,75  | 11,75 | 39,5   | 0,98 | 0     | 0,25   | 0,35 | 0,05 | 0    |

Итого за 'Обед'

Итого за день

|              |              |              |             |               |                |               |              |               |             |               |               |             |             |             |
|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>26,42</b> | <b>14,24</b> | <b>20,69</b> | <b>6,82</b> | <b>82,77</b>  | <b>663,59</b>  | <b>153,55</b> | <b>52,71</b> | <b>264,62</b> | <b>3,52</b> | <b>62,95</b>  | <b>256,32</b> | <b>4,20</b> | <b>0,18</b> | <b>8,96</b> |
| <b>49,81</b> | <b>28,38</b> | <b>37,02</b> | <b>9,31</b> | <b>148,42</b> | <b>1181,62</b> | <b>273,33</b> | <b>86,18</b> | <b>483,62</b> | <b>6,10</b> | <b>122,30</b> | <b>344,15</b> | <b>6,41</b> | <b>0,31</b> | <b>9,28</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Округина Маргарита Викторовна

Действителен с 28.03.2022 по 28.03.2023